



1月のこんだて

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児 3歳以上児		
5	月	牛乳	豚玉丼 切り干し大根のサラダ キャベツとしめじの味噌汁 ミニゼリー	精白米	ぶたロース	たまねぎ	いちご 蒸しパン 牛乳	エネルギー	506 Kcal	559 Kcal
19				押麦	鶏卵	こねぎ		たんぱく質	18.4 g	19.5 g
				いりごま	油揚げ	切干しだいこん		脂 質	15.7 g	15.8 g
				三温糖	淡色辛みそ	きゅうり				
				調合油		にんじん				
				ゼリー		キャベツ				
6	火	豆乳	チキンカレー カリフラワーのドレッシングサラダ もやしと玉ねぎのスープ 果物	精白米	若鶏もも	しょうが	おから入り スコーン 牛乳	エネルギー	554 Kcal	623 Kcal
				押麦	ロースハム	にんにく		たんぱく質	15.1 g	15.6 g
				じゃがいも	おから	たまねぎ		脂 質	19.2 g	20.3 g
				調合油	鶏卵	にんじん				
				三温糖		福神漬				
				薄力粉		ブロッコリー				
20	火	豆乳	ご飯 さばの竜田揚げ 小松菜のしょうゆ炒め 麩とえのきの味噌汁 果物	精白米	さば	こねぎ	きな粉	エネルギー	516 Kcal	576 Kcal
				片栗粉	焼き竹輪	こまつな	トースト	たんぱく質	20.1 g	21.9 g
				調合油	淡色辛みそ	にんじん		脂 質	18.3 g	19.3 g
				観世ふ	きな粉	えのきたけ	牛乳			
				食パン		くだもの				
				三温糖						
7	水	牛乳	しらすとキャベツのパペロンチーノ パンプキンサラダ 卵と白菜のスープ ヨーグルト	スパゲティ	しらす干し	たまねぎ	7日：七草がゆ おせんべい 21日：青のりポテト ビーンズ 牛乳	エネルギー	511 Kcal	539 Kcal
				オリーブ油	ロースハム	キャベツ		たんぱく質	19.1 g	19.5 g
				有塩バター	鶏卵	にんにく		脂 質	13.2 g	12.2 g
				マヨネーズ		パセリ				
21				精白米		くりかぼちゃ		たんぱく質	21.3 g	22.4 g
				せんべい		きゅうり		脂 質	18.0 g	18.3 g
8	木	豆乳	チーズパン 白身魚のピカタ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ 果物	チーズパン	干しかれい	パセリ	納豆餃子 牛乳	エネルギー	511 Kcal	569 Kcal
				マカロニ	鶏卵	たまねぎ		たんぱく質	21.9 g	24.1 g
				薄力粉	ベーコン	ほうれん草		脂 質	16.4 g	16.9 g
				調合油	納豆	コーン缶				
				有塩バター	甘みそ	にんじん				
						くだもの				
9	金	牛乳	お赤飯 さけの西京焼き なます風 里芋の煮付 はんぺんとみつばのすまし汁	精白米	ささげ	だいこん	レバー	エネルギー	510 Kcal	570 Kcal
				いりごま	ぎんざけ	きゅうり	ペースト	たんぱく質	22.4 g	24.8 g
				三温糖	淡色辛みそ	にんじん		脂 質	15.4 g	15.4 g
				さといも	はんぺん	さやいんげん	牛乳			
				食パン	削り節	糸みつば				
					鶏肝臓					
	金	牛乳	ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き 大根のゆかり和え 豆腐とわかめのすまし汁 果物	精白米	ぎんざけ	たまねぎ	スイート ポテト 牛乳	エネルギー	513 Kcal	565 Kcal
				薄力粉	淡色辛みそ	生しいたけ		たんぱく質	17.8 g	18.9 g
				マヨネーズ	木綿豆腐	だいこん		脂 質	19.9 g	21.0 g
				調合油	削り節	きゅうり				
				さつまいも	生クリーム	こねぎ				
				有塩バター	卵黄	くだもの				
23									23日：こぐま組懇談会	
10	土	豆乳	マーボー豆腐丼 ナムル わかめとコーンのスープ 果物	精白米	木綿豆腐	長ねぎ	りんご マフィン 牛乳	エネルギー	491 Kcal	547 Kcal
				押麦	ぶたひき肉	にら		たんぱく質	16.4 g	17.2 g
				調合油	淡色辛みそ	にんにく		脂 質	17.0 g	17.6 g
				三温糖	鶏卵	りょくとうもやし				
				片栗粉		こまつな				
				ごま油		くだもの				
13	火	牛乳	ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ コーンポタージュ 果物	ロールパン	若鶏もも	にんにく	ひじき むすび 麦茶	エネルギー	526 Kcal	581 Kcal
				精白米	ブレンヨーグルト	たまねぎ		たんぱく質	18.5 g	19.7 g
				調合油	生クリーム	キャベツ		脂 質	19.6 g	20.7 g
				三温糖	油揚げ	きゅうり				
				有塩バター		赤ピーマン				
						くだもの				
27										

※材料の都合により、変更することがあります。



令和8年1月1日 上長渚保育園

日	曜 日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献 立 名	材 料 名			15時のおやつ	栄 養 価		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児 3歳以上児		
14	水	豆乳	ふりかけ玄米ご飯 れんこん鶏つくね 大根の金平 豆腐とえのきのすまし汁 果物	精白米 玄米 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉	鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 削り節	れんこん 長ねぎ さやいんげん だいこん にんじん くだもの	かりんとう ドーナツ 牛乳	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.4 g	537 Kcal 19.0 g 18.2 g	
28										
15	木	牛乳	かき玉うどん さつま芋と切昆布の煮付 ミニトマト スティックチーズ 果物	ゆでうどん 片栗粉 さつまいも 三温糖 コッペパン ソフトマーガリン	若鶏もも なると 鶏卵 削り節 油揚げ	ほうれんそう 長ねぎ にんじん 生しいたけ くだもの	コッペパン (あん&マーガリン) 牛乳	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.7 g	532 Kcal 19.6 g 14.7 g	
29										
16	金	豆乳	ご飯 かじきの甘辛しょうが焼き ほうれん草の白和え かぶと油揚げの味噌汁	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いりごま しらたき	めかじき 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵	しょうが ほうれんそう にんじん かぶ	マーブル ケーキ 牛乳	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.9 g	575 Kcal 20.8 g 22.5 g	
30									30日：りす組懇談会	
17	土	牛乳	ツナピラフ マカロニサラダ イタリアンスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マカロニ・ マヨネーズ パン粉	まぐろ油漬缶 ロースハム ベーコン 鶏卵 パルメザンチーズ	たまねぎ にんじん コーン缶詰粒 マッシュルーム きゅうり キャベツ	ココア サンド 牛乳	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 20.4 g	566 Kcal 17.5 g 21.8 g	
31										

1月の旬の食材

大根 白菜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー さといも みかん いよかん いちご たら ぶり



お正月の行事食

～おせち料理～

色とりどりのおせち料理は、見て
いだけで気持ちが華やきます。見
た目の美しさだけではなく、数の子
は『子孫繁栄』、鯛は『めでたい』、
こんぶは『よろこぶ』、黒豆は『ま
めに喜らせるように』など、それそ
れの食材にも意味があります。意味
を知ること、子ども達がよりおせ
ち料理を身近に感じることでしょ
う。一年の幸せを願って、家族で一緒
においしく味わいましょう♪

春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・
ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草
がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味
付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食
べるのもおすすめです。

※7日におやつに七草粥を提供します。

	乳児(1～2歳児)		幼児(3～5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	472kcal	519kcal	549kcal	572kcal
たんぱく質	17.7g	20.2g	20.6g	21.1g
脂質	14.7g	19.5g	17.1g	20.1g

園長先生の畑で育てている大根と大きなかぶを収穫して、
給食にもたくさん使用していきます。お楽しみに♪